

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность и перспективность программы**

Чувство нестабильности, переживание эмоционального дискомфорта в условиях стремительного темпа современного общества, расхождение между уровнем самооценки и представлениями об ее уровне, между притязаниями – различия между представлениями и реальной ситуацией оказывает влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

В подростковом возрасте наиболее остро встает как вопрос самооценки и тревожности - какие они, и чем обуславливаются. Это связано с психологическими и физиологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая черта. Становление образа Я и «внутренней позиции» личности, критичность восприятия действительности, создают условия для развития тревожности. Попадая в ситуацию дискомфорта у подростков фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. они реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность обуславливается потребностью в создании коррекционно-развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста.

Коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей, оценивания себя, тем самым через стабилизацию психологического состояния будет выравниваться уровень тревожности.

### **Практическая направленность программы:**

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования, ориентированной на осуществление работы с группой обучающихся 9-х классов. Данная программа имеет психолого-педагогическую направленность и составлена на основе нескольких программ других авторов. Реализация программы ориентирована на решение социально-значимой проблемы распространенности суицидального поведения среди школьников подросткового возраста посредством развития адаптивных способностей обучающихся, освоения ими навыков саморегуляции, развитие позитивной самооценки. Практическое применение программы возможно в рамках комплексного подхода в процессе реализации системы мер, направленных на профилактику суицидального поведения среди обучающихся подросткового возраста.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** коррекция самооценки у обучающихся подросткового возраста, как условие снижения уровня тревожности.

### **Задачи программы:**

- способствовать становлению адекватного уровня самооценки;
- ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления ситуаций возникновения тревоги;
- развить навыки снижения психо-эмоционального напряжения и саморегуляции;
- обучить приемам вербализации чувств;
- развить способность использовать ассертивную модель поведения при фрустрирующих обстоятельствах.

### **Адресат**

Программа адресована обучающимся 9-11-х классов средних общеобразовательных школ, достигших возраста 14-18 лет.

### **Продолжительность программы**

Продолжительность программы составляет 24 академических часа. Программа состоит из 12 занятий, продолжительностью 2 академических часа, которые могут быть реализованы в течении 12 недель одного учебного года.

## **Требования к условиям реализации программы**

Занятия проводятся на базе ГБОУ, основанием для реализации программы служит дополнение к соглашению между ГБОУ Московского района и ГБУ ДО ЦППМСП Московского района,

Набор в группу занятий по программе «Вверх!» осуществляется на основании заявлений родителей/законных представителей о согласии на работу специалистов ГБУ ДО ЦППМСП Московского района с их детьми (по достижению 15-летнего возраста обучающиеся сами могут дать согласие на работу с педагогом-психологом). Количество участников занятия – до 15 человек.

Для реализации программы требуется следующее оснащение:

1. Помещение, обеспечивающее безопасность и комфортность участников;
2. Столы и стулья, соответствующие возрасту участников группы, доска;
3. Бумага (А4) ручки, цветные карандаши, краски, кисти, емкости для воды, фломастеры, клей- карандаши, распечатки к занятиям
5. Набор распечаток для фиксации результатов диагностического обследования и выполнения практических упражнений.

## **Рекомендации родителям**

Для развития адекватной самооценки у ребенка

1. Не вешайте «ярлыки» на ребенка. В порыве досады многие из родителей бросают в ребенка фразы: «какой же ты недотепа!», «ты у меня ужасный неряха», «ты просто тупица!», «от тебя не будет толку в будущем» и пр. Если ребенок изо дня в день слышит про себя нелестные отзывы от самых близких и родных людей, вряд ли он будет думать о себе обратное и вырастет с адекватной самооценкой и уверенным взглядом в свое будущее.

2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Зачастую дети и сами понимают, что, к примеру, «Маша намного способнее в учебе», а «Миша – сильнее и увереннее в себе». Ваш ребенок и сам постоянно сравнивает себя с ровесниками и, таким образом, формирует внутреннюю самооценку. А если вы еще и «помогаете» ему в этом - регулярно критикуете и приводите обидные сравнения – самооценка вашего чада рано или поздно упадет до самого минимума. Чтобы избежать такой ситуации, напротив, подчеркивайте достоинства вашего ребенка в сравнении с другими детьми.

3. Не ругайте за неудачи в учебе. Если ребенку с трудом даются школьные науки, не стоит ежедневно отчитывать его и еще более усугублять ситуацию. Когда родители каждый день достают из портфеля ребенка дневник и отчитывают его за каждую плохую отметку (а некоторые амбициозные мамы и папы ругают даже за четверку) – ждать от ребенка уверенности в себе, скорее всего, не придется. Если вы хотите подтянуть ваше чадо в учебе - занимайтесь с ним дополнительно. А в случае, когда малыш сильно переживает, что не получил пятерку, внушите мысль, что отличные оценки не главное в жизни, намного важнее – приобретенные знания.

4. Не подавляйте ребенка в ссорах. Разрешите и ему высказывать свою точку зрения и отстаивать собственное мнение. Не подавляйте малыша там, где в этом нет необходимости. Нередко родители совершают серьезную ошибку, когда не дают ребенку сказать ни слова в свое оправдание. Столь жесткое подавление личности может самым негативным образом сказаться не только на уверенности в себе, но и серьезно расшатать психику ребенка.

5. Предоставляйте право выбора. Разрешите ребенку принимать самостоятельно некоторые решения – при выборе игрушек, предметов одежды или маршрута прогулки. Все это не только сделает его более самостоятельным, но и укрепит его уверенность в себе.

6. Разговаривайте с ребенком. Нередко доверительная беседа в спокойной обстановке творит настоящие чудеса. Большинство детей любят длительные беседы, в

которых родители вспоминают свое детство, приводят аналогичные истории из их школьной жизни и рассказывают, как они справлялись с возникающими трудностями.

Расскажите, как вы чего-то боялись или что-то вам никак не удавалось сделать, но как успешно вы справились со сложностями и как со временем становились все более уверенным в себе.

7. Хвалите ребенка. Не секрет, что в восточных семьях, где ребенка часто захваливают и открыто гордятся его достижениями и успехами, редко вырастают закомплексованные люди. Ребенок с пеленок должен осознавать, что в семье его считают самым лучшим на свете. Говорите девочке, что она очень красива, талантлива и способна. Мальчикам подчеркивайте, что они умны, сильны и ловки.

Ежедневно делайте акцент на реальных достоинствах малыша. Если ваше чадо способно в математике или в спорте, делайте акцент на этом. Ни одно достижение или способность ребенка не должны остаться незамеченными в семье.

8. Говорите правильные слова-установки. «Мы рады, что ты у нас родился», «мы очень любим тебя», «мы понимаем тебя», «мы всегда защитим тебя», «мы доверяем тебе» - вот те фразы, которые должны произноситься в семье ежедневно. Главное, чтобы они говорились искренне. Как правило, дети чувствуют фальшь, и в следующий раз не станут серьезно воспринимать эти слова. Поэтому найдите такие выражения, в которые вы искренне верили бы сами.

9. Давайте ребенку небольшие задания, которые бы он с успехом мог выполнить. Возможно, ваше чадо прекрасно умеет вытирать пыль или идеально складывать свои вещи в шкаф – значит, надо просить его это делать и подчеркивать отличное выполнения задания. Покажите ребенку, что он способен сделать некоторые вещи даже лучше вас.

10. Учите не бояться неудач. Объясните малышу, что все совершают ошибки, и это вполне естественно. Приучайте ребенка решать проблемы, не унывая и смело смотря вперед. Настраивайте на позитивное мышление и приучайте к оптимистическому восприятию мира.

11. Подбирайте литературу, которая бы учила выходить с достоинством из самой сложной ситуации и наглядно демонстрировала бы, что только сильный духом и уверенный в себе человек может решить любую проблему. Предложите для начала прочесть «Робинзон Крузо», «Повесть о настоящем человеке» или похожие истории, которые могут научить ребенка не бояться сложностей.

12. Найдите сферу, где ребенок был бы наиболее успешен. Так, например, если малыш не умеет рисовать и сам понимает, что его картины много хуже, чем у маленьких коллег по изо-студии, не стоит водить туда ребенка. Часто от родителей можно услышать: «Начатое дело надо доводить до конца, и ребенок обязан закончить музыкальную (художественную) школу». Как уверяют психологи: это не верный подход и ничего полезного в развитие творческих способностей и уверенности в себе он не принесет. У каждого малыша обязательно найдется та сфера, где он смог бы максимально проявить свои таланты: кто-то в пении, кто-то в спорте, кто-то в театральной студии. Но эти таланты проявляются не сразу – порой нужно попробовать несколько секций-кружков, чтобы понять, в чем действительно силен ребенок. Поддерживайте все начинания ребенка и предоставьте ему возможность выбрать занятие по душе.

13. Создайте правильную обстановку дома. Спокойная, гармоничная аура в доме, благоприятный психологический климат – пожалуй, одно из самых главных моментов в психологическом развитии ребенка. Если малыш видит любящих друг друга родителей, понимает, что его любят и уважают как личность, - то он вырастет с адекватной самооценкой и уверенностью в себе. Не стоит забывать, что то, какая самооценка будет у вашего ребенка – зависит, в первую очередь, только от самих родителей.

Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит

удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.

Поощряйте в ребенке инициативу.

Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки". Или: "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!".

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).

Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.